**Главное управление МЧС России по г. Москве**

**Управление по Новомосковскому и Троицкому АО**

**117574, г. Москва, ул. Голубинская, д. 6А, тел.+7(495)421-83-17, email:mchs.nitao@mail.ru**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# Рекомендации в аномально жаркий период

* [Версия для печати](http://www.mchs.ru/rc/detail.php?rc_id=moscow&ID=837249&print=Y&print=Y)

1) Старайтесь избегать долгого нахождения на открытом солнце.

2) Используйте головные уборы при перемещении по городу – кепки, шляпки, косынки, панамки. В период сильной жары иногда следует позабыть о моде и позаботиться, о своей безопасности.

3) Больше питья! Желательно что бы это было простая, не газированная прохладная, но не холодная вода. Выходя из дома, позаботьтесь взять с собой бутылочку с питьем.

4) Не употребляйте в жару алкоголь! Холодное пиво может оказать пагубное воздействие на Ваше состояние, поскольку в жару опьянение наступает быстрее, нагрузка на сердце и сосуды возрастает и вы, незаметно для себя, можете перегреться на солнце и получить обморок.

5) При перемещении на городском транспорте в час пик, в особенности в метро, когда в вагонах давка и духота – имеет смысл делать остановки в пути и выходить из вагона на платформу или на улицу, что бы побыть в более прохладной обстановке.

Если Вы, находясь на улице, почувствовали недомогание и головокружение, тошноту, сразу зайдите в тень, присядьте, намочите водой платок или любую ткань и приложите ее к голове; выпейте воды. Находясь на улице, попросите прохожих побыть с Вами до прибытия скорой в случае необходимости.

6) Особое внимание к своему самочувствию рекомендуем обратить людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Выходя на улицу в жару, не забывайте взять с собой лекарства и воду для приема и питья. А в случае плохого самочувствия, обратитесь к прохожим с просьбой оказать Вам помощь и вызвать «03».

Во всех случаях, когда Вы или Ваши близкие в жаркую погоду чувствуют себя плохо, ощущают головокружение, тошноту - вызывайте «03»!

**Тел. пожарной охраны – 01, или с сотового телефона - 112**

**Единый телефон доверия Главного управления МЧС России по г. Москве: +7(495) 637-22-22**

**mchs.qov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**

**Отдел надзорной деятельности Управления по Новомосковскому и Троицкому АО ГУ МЧС по г. Москве (ndnaoitao@yandex.ru)**